

# 2026年 1月 ヨガスケジュール

※クラスの受講は、1日2レッスンまでとなります

1/ 木 2/ 金 3/ 土	4/ 日	5/ 月	6/ 火	7/ 水	8/ 木	9/ 金	10/ 土	11/ 日	12/ 月	13/ 火	14/ 水	15/ 木	16/ 金	17/ 土	18/ 日	19/ 月	20/ 火	21/ 水	22/ 木	23/ 金	24/ 土	25/ 日	26/ 月	27/ 火	28/ 水	29/ 木	30/ 金	31/ 土	
年始休み	10:00~11:00 エナジー	10:00~11:00 ポール	10:00~11:00 温活		10:00~11:00 温活	10:00~11:00 温活	10:00~11:00 背中美人		10:00~11:00 デトックス	10:00~11:00 ヨガ	10:00~11:00 ストレッチ	10:00~11:00 ヨガ	10:00~11:00 みさと	10:00~11:00 ポール	10:00~11:00 温活	10:00~11:00 温活	10:00~11:00 温活	10:00~11:00 温活	10:00~11:00 温活	10:00~11:00 温活	10:00~11:00 温活								
	ヨガのぞみ	ストレッチ	ベーシック		ストレッチ	ベーシック	ストレッチ	ヨガ		ヨガ	ストレッチ	ヨガ	ベーシック	ヨガ	みさと	みさと	けいな	のぞみ	なぎさ		ストレッチ	ベーシック	ストレッチ	ヨガ	ストレッチ	ヨガ	ベーシック	ヨガ	
	みさと	なぎさ			さちえ	さちえ	さちえ	はる												みさと	さちえ	さちえ	みさと	みさと		みさと			
	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 デトックス	12:00~13:00 エナジー	定休日	12:00~13:00 デトックス	12:00~13:00 やさしい	12:00~13:00 ヨガ	12:00~13:00 パレトン	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 ストレッチ	12:00~13:00 ヨガ	12:00~13:00 みさと	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 温活	12:00~13:00 温活									
	ベーシック	ヨガ	のぞみ		ヨガ	ヨガ	ヨガ	のぞみ												みさと	さちえ	さちえ	みさと	みさと		みさと			
	のぞみ	みさと			さちえ	さちえ	さちえ	はる																					
	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 温活	15:00 タイム	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴	14:00~15:00 溶岩浴				
	タイム	タイム	ベーシック		タイム	タイム	タイム	タイム																					

## ご利用のご案内

- ・受付はレッスン開始20分前からです。・キャンセルの場合は1時間前に必ずご連絡ください。
- ・初回の方は説明などありますので開始30分前くらいにお越しください。
- ・悪天候、体調不良などやむを得ない事情で講師が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ・年始営業は4(日)からとなります。13(火)は休業日です。

## 自分のペースで通える

### お得な「マンスリープラン」

平日プラン 7,700円 (税込) (上限月8回まで)  
全日プラン 9,800円 (税込) (上限月8回まで)  
(バスタオル・ヨガマット付き)

## 溶岩浴タイム～遠赤外線やミネラル・マイナスイオンいっぱいのスタジオでリラックスタイム!!

60分 ¥1,950 (予約制)

- ・バスタオル2枚・フェイスタオル・ヨガマット・お水付き
- ・シャワールームあり
- ・レンタルウェアもご用意ございます(有料)



銀水ハーブスパ & マグマスタジオ

ナチュの森 アクアサロン 0144-84-5961 北海道白老郡白老町虎杖浜 393-12 営業時間10:00~17:00 水・木定休日 (祝日は営業)

クラス内容 運動量の目安 ヨガが初めての方は☆1つか☆2つのクラスがオススメです。

### ポールストレッチ

★★★  
ゅったり動きたい方

最初にストレッチポールでやさしく体をほぐし、呼吸を深めてからゆったりとしたヨガを行ないます。

### 温活ストレッチ

★★★  
ストレッチ+ヨガ

身体を温めながらじっくりストレッチをする事で筋肉の柔軟性を高め、体内の巡りをよくしていきます。

### 温活ベーシック

★★★  
基本のヨガ

マグマスタジオの特性を活かしながら無理なくヨガの基礎的なポーズを実践します。ヨガ初心者から上級者まで全ての方に適したクラスです。

### デトックスヨガ

★★★  
汗をかきたい方

座位を中心に身体をあたため、ねじりのポーズを多く行うことでのデトックス効果をより促進していくクラス。  
汗を効果的にかきたい方に。

### ウエストシェイプヨガ

★★★  
体のラインが気になる方

体背面を鍛えながらツイストすることで、ウエストシェイプ・くびれの復活を目指すクラス。「最近痩せにくくなった」と感じる方にもおすすめ。

### 子宮温活ヨガ

★★★  
女性のお悩みに

身体を芯からあたため、子宮周りを温めていきます。  
冷え性、生理のお悩み、妊活中、更年期、閉経後の健康維持、全ての女性の方に。

### エナジーヨガ

★★★  
体を動かしたい方

体幹を意識し関節、筋肉にアプローチし、バランスのポーズや全身を大きく動かしていくエネルギーッシュなクラスです。

### やさしいステップ

★★★  
汗をかきたい方

当スタジオNo.1脂肪燃焼強化プログラム。ステップ台による有酸素運動とマグマ効果で確実に結果を残したい方に。  
運動強度レベルは弱~強まで対応します。

### やさしいバレトン

★★★  
体を動かしたい方

NY発・体の外側&内側の筋力アップと柔軟性を高め全身を整えるプログラム。バランス感覚や集中力を向上しながら疲れにくいカラダ作りを目指します。

### 背中美人ヨガ

★★★  
姿勢、筋力が気になる方

ヨガに筋トレ要素を取り入れたプログラム。  
背筋、腹筋のバランスと柔軟性、肩甲骨の可動域を意識して動かすことでの引き締まった美しい背中を目指すクラス。